



Kolik stojí bolest šíje?

Několik milionů denně, zaokrouhлено. Poslední statistiky ukazují, že 40 – 60 procent všech uživatelů počítačů trpí syndromem z opakovaného přetížení (SOP) šíje, ramen a rukou.¹ To znamená, že více než jeden milion lidí denně trpí bolestí! V těch nejhorších případech musejí tito lidé zůstat kvůli bolesti v pracovní neschopnosti, což stojí zaměstnavatele až několik tisíc na osobu denně.² Hlavní otázkou je, samozřejmě, proč? Proč musí tolik lidí trpět bolestmi, když je přece tak snadné a z hlediska nákladů také efektivní uvedeným potížím předcházet?

1. Švédský úřad pro hygienu práce
2. Švédská správa sociálního zabezpečení Administration

Faktem je, že stále větší počet lidí používá počítače nejen v zaměstnání, ale i doma. Počítač se stal nenahraditelným pomocníkem. Ze 4 milionů švédských zaměstnanců používá počítače ke své práci přibližně 2,5 milionu lidí. Doma se cení jeho praktické využití pro placení účtů, zajišťování rezervací a vyhledávání různých informací, počítač je také zdrojem zábavy, umožňuje hrát hry, chatovat, sledovat filmy, komunikovat prostřednictvím e-mailu. Děti tráví u počítačů mnoho hodin denně, protože počítač získal důležitou úlohu také při vykonávání domácích úkolů. Zvýšená míra používání počítačů rovněž znamená, že stále více lidí trpí syndromem z opakovaného přetížení. Tomu se lze vyhnout. Ale jak?

Počet osob trpících syndromem z opakovaného přetížení dramaticky narůstá

Dlouhodobým sezením u počítače ve špatné poloze se vystavujeme riziku SOP částí těla a námaze očí. Kromě toho pracujeme ve stresu, přepínáme se, zaujímáme strnulou polohu, což vše ještě zhoršuje. Statistiky pro hygienu práce ukazují, že 20 – 40 procent uživatelů počítačů trpí problémy s očima a že stejné množství lidí pracujících v kanceláři a v nemocnici (přibližně 30 – 40 procent) každý týden trpí bolestí šíje, ramen a paží. V současné době se jedná o dominantní pracovní poškození, jež jsou pozorována u kancelářských pracovníků.

Nárůst počtu uživatelů notebooků situaci nijak nezlepšil. V poslední době notebooky tvoří téměř polovinu všech prodaných počítačů. Zajisté je praktické moci pracovat kdykoli a kdekoli, to bezpochyby, ale jak u práce sedíme? Neměli bychom sedět nehybně po dlouhou dobu, a to ani na pracovišti, které je jinak z ergonomického hlediska řešeno správně, protože design přenosných počítačů neumožňuje zaujmout správnou pracovní polohu. Navzdory této skutečnosti stále více lidí používá přenosné počítače jako svůj hlavní pracovní nástroj.



Co si myslíte o tom, že polovinu všech prodaných počítačů tvoří notebooky a že pouze jeden člověk z deseti si pro svůj přenosný počítač koupí samostatný monitor?

“ Pokud notebook slouží pro krátkodobé a domácí použití, je to podle mě v pořádku. Ale vzniká zde další problém: monitor notebooku nemá stejné rozlišení a kontrast jako samostatný monitor. Klávesnice je často užší a přispívá tak ke špatným pracovním polohám. ”

Sonia Mellqvist, ergonom, fyzioterapeut, MHC ve Stockholmu

“ Pracujete-li na přenosném počítači, měli byste používat zvláštní monitor. Notebooky jsou menší a lidé u nich sedí blízko. Důležité je brát v úvahu ergonomii a také cvičit. Tiskárnu umístěte tak, abyste museli vstát a udělat pár kroků, pokud si budete chtít výtisk vzít. Jinak hrozí, že se vaše pracovní poloha bude zhoršovat a budete se u počítače hrbít. ”

Helena Nordin, terapeut, Švédský zaměstnanecský úřad, Örnköldsvik

Snížená kvalita života a nákladná pracovní neschopnost

Syndrom z opakovaného přetížení často vede k pracovní neschopnosti, což činí firmám potíže, a z hlediska individuálních zkušeností také ke snížení kvality života a zhoršení finanční situace. Pro firmu to může znamenat vysoké náklady na nemocenské, výrobní deficit a větší zatížení a stres pro zbývající zaměstnance.

Představují investice do ergonomických zařízení úspory z dlouhodobého hlediska?

“ Ano. Vzpomínám si na několik případů přímo z našeho pracoviště. Dříve mnoho kolegů trpělo problémy s bolestí ramen a šíje, ale po zavedení ergonomických opatření se zvýšilo pracovní nasazení. Snížil se počet dní trávených na nemocenské, což znamenalo pro firmu úsporu nákladů. ”

Helena Nordin, terapeut, Švédský zaměstnanecský úřad, Örnköldsvik

Ergonomické tipy

Možnost nastavení: klíč k ergonomickému pracovišti

- Používejte stůl s možností výškového nastavení, abyste mohli snadno upravit svou pracovní polohu.
- Také vaše židle by měla být nastavitelná k zajištění správné výšky.
- Při používání klávesnice a ovládacích prvků se mají vaše zápěstí a ruce opírat o pracovní stůl.
- Používejte monitor, který lze snadno výškově nastavit a také sklopit. Odborníci na ergonomii doporučují monitory, které lze snížit až na úroveň výšky pracovního stolu.
- Ujistěte se, zda je dodržena doporučená vzdálenost očí přibližně 50 – 70 cm od monitoru.
- Horní okraj obrazovky by měl být těsně pod výškou očí a zorný úhel přibližně 20 stupňů směrem dolů, stejný asi jako při čtení novin.
- Měňte polohy při práci. Občas vstaňte a projděte se.



Lze se vyhnout SOP?

Nárůst užívání počítačů bude dále pokračovat a s tím je spojeno riziko nárůstu uvedených problémů. Jinými slovy, ergonomickým myšlením lze hodně získat. O příčinách vzniku syndromu z opakovaného přetížení se z hlediska ergonomie už ví mnoho, stejně tak i o způsobech, jak uvedenému problému předejít. Firmy i jednotlivci potřebují vědomosti, vysvětlení dané problematiky, správné pracovní návyky a nástroje. Dobrým startem je nastudování pravidel, předpisů a tipů pro hygienu práce a jejich aplikace na pracovištích, doma i ve školách.



Jaké můžete dát užitečné tipy pro vytvoření vhodného pracovního prostředí?

“ Důležité je mít monitor s možností nastavení. Je dobré, když lze monitor výškově nastavit jednou rukou. ”

Jörgen Kastensson, ergonom, LSJK AB Friskvårdshuset

“ Je užitečné mít takový monitor, který lze výškově snížit až na úroveň pracovního stolu, pokud změníte polohu ze sezení a pracujete vestoje. Nastavení musí jít provést hladce, bez namáhání krční páteře ”

Andreas Monnier, ergonom/fyzioterapeut, Haninge Garrison Medical Center/East-coast naval base

Sedte správně, používejte ergonomická zařízení a cvičte!

K zachování správné pracovní polohy je zapotřebí schopnost přizpůsobit pracovní prostředí vašemu tělu. Tohoto můžete docílit používáním nastavitelných pracovních nástrojů s ergonomickým designem. Ústředním bodem pracoviště zůstává nastavitelný monitor s vysokou kvalitou zobrazování. Dalšími prvky, které mohou pomoci ke zlepšení vaší polohy při práci, je výškově nastavitelný stůl, polohovací židle, ergonomická klávesnice a ovládací prvky a také vhodné osvětlení. Pracovní polohu je zapotřebí pravidelně měnit. Nastavte si monitor například tehdy, pokud chcete při práci vstát. Projděte se kolem a proveďte několik protahovacích cviků, které vaše tělo uvolní.

Jaká rizika/fyzické problémy mohou na pracovišti vzniknout kvůli špatnému vybavení?

“ To je zbytečná debata. Nejslabší článek je vždy zasažen jako první. Máte-li sklony k potížím s krční páteří, je to místo, kde problém cítíte nejdříve, obzvláště používáte-li notebook. Nejedná se jen o šíji, ale také o bolest v ramenou a v křížové oblasti zad. Statisticky je dokázáno, že SOP postihuje častěji svaly než nervy a v napjatých svalech dochází k poruchám krevního oběhu. Můžete si zničit úplně zdravé tělo jen tím, že používáte nevhodná zařízení ke své práci a zaujímáte špatnou polohu při sezení, anebo může ”

Andreas Monnier, ergonom/fyzioterapeut, Haninge Garrison Medical Center/East-coast naval base

Snižte namáhání vašeho zraku

- Obraz na monitoru počítače by měl být stabilní. Proto se doporučuje používat monitory TFT.
- Nastavením vysokého kontrastu mezi tmavým písmem a světlým podkladem si usnadníte čtení.
- Nastavte si dle potřeby kontrast, focus a osvětlení, aby bylo na monitor vždy dobře vidět. Mějte na paměti, že denní doba, po kterou pracujete, ovlivňuje způsob osvětlení, stejně jako roční období.
- Text na obrazovce lze lépe přečíst, pokud je písmo velké a jasné. Dejte přednost 19" nebo 21" palcovému monitoru.
- Zvolte monitor s certifikací TCO'03.
- Snažte se o vytvoření světlého pozadí pro obraz tak, aby obrazovka připomínala papír, na který se běžně díváte.
- Monitor je nutné umístit tak, aby denní světlo od okna přicházelo ze strany. Zkontrolujte, zda je zajištěno vhodné hlavní osvětlení.

Máte-li notebook, mějte na paměti:

- Notebook je určen především ke krátkodobé a občasně práci.
- Klávesnice je u notebooku pevně spojena s monitorem. To znemožňuje možnost přizpůsobení pracovní polohy.
- K notebooku připojte samostatný monitor, klávesnici a myš, abyste mohli nastavení přizpůsobit ve správné poloze.
- Monitor pro notebook může být s horšími parametry (menší kontrast, jas atd.) a způsobovat tak větší námahu zraku.

Nastavitelný monitor představuje efektivní ergonomické řešení

Jestliže pro své pracoviště zvolíte nastavitelný plochý monitor vysoké kvality, bude to ergonomické řešení, ze kterého se můžete těšit - a nebudete sami. Trend měnit běžné monitory za ploché neustále narůstá a stále více uživatelů si pořizuje ke svým notebookům samostatné ploché monitory, aby splnily ergonomické požadavky na stacionárním pracovišti, kde je notebook nejvíce využíván.

Společnost Samsung se v počítačovém oboru dlouhodobě zabývá ergonomií a jako první představila dvoukloubové monitory s možností individuálního nastavení. V dnešní době se společnost Samsung zabývá dalším vývojem monitorů, již se třemi klouby. Tři klouby umožňují plné nastavení monitoru ve svislém

i vodorovném směru, nahoru i zcela dolů až na úroveň výšky pracovního stolu přesně podle doporučení ergonomů a lze je rovněž naklápět. Spolu s otočnou funkcí poskytují tyto monitory možnost zaujmout správnou a pohodlnou pracovní polohu podle individuálních požadavků. Kromě toho společnost Samsung investuje do špičkové úrovně vizuální ergonomie, výsledkem jsou vysoce kontrastní monitory s vynikajícími zornými úhly s certifikací TCO'03. Skutečnost, že společnost Samsung zaujala vedoucí místo na světovém trhu monitorů, je faktem. Investice do ergonomického řešení vysoké kvality společně s atraktivním designem je výhrou.



Nezávislí ergonomové firmy Volvo zvolili Samsung

“ Volvo je jednou z mnoha společností, které si vybraly monitory značky Samsung. Hovořili jsme s paní Marianne Aase z firmy Alviva, spolupracující se společností Volvo jako nezávislý ergonom, o tom, proč vyhrály monitory právě značky Samsung. Marianne říká, že v době, kdy společnost Alviva začala spolupracovat s firmou Volvo, byli osloveni manažeři nákupu a manažeři informačních technologií ohledně projednání nových ergonomických alternativ. Došlo k vyhodnocení stávajících monitorů ve firmě a byly provedeny studie monitorů dostupných v dané době na trhu. Poté co Marianne objevila ergonomické dvoukloubové monitory značky Samsung, začala se o danou problematiku zajímat. Na základě provedených testů se rozhodla tyto monitory doporučit i ostatním.

Kromě kloubů umožňujících polohování ocenila Marianne tenké hrany a funkci otáčení. Tyto monitory jsou vhodné zejména pro uživatele starší 40 let, kteří potřebují brýle na čtení. Podle Marianne je velice důležité zaměstnancům vysvětlit, jak správně monitor nastavit. Mnoho případů svědčí o tom, jak lze pomocí ergonomických pracovních nástrojů redukovat potíže spojené se syndromem z opakovaného přetížení.



Výběr nejergonomičtějších obrazovek



SyncMaster 193P Plus Technická specifikace

Panel	19"
Čas odezvy G-G	8 ms
Vstup signálu	Analogový a digitální
Jas	250 cd/m ²
Kontrast	1000:1
Zorný úhel R/L	178°/178°
Ergonomie	Výškové polohování 85 mm Otáčení 180° Úhly 135° Náklon 175°

SyncMaster 950B Technická specifikace

Panel	19"
Čas odezvy G-G	8 ms
Vstup signálu	Analogový a digitální
Jas	300 cd/m ²
Kontrast	700:1
Zorný úhel R/L	160°/160°
Ergonomie	Výškové polohování Otáčení 90° Úhly 135° Náklon 175°

SyncMaster 970P Technická specifikace

Panel	19"
Čas odezvy G-G	6 ms
Vstup signálu	Analogový a digitální
Jas	300 cd/m ²
Kontrast	1000:1
Zorný úhel R/L	178°/178°
Ergonomie	Výškové polohování 134 mm Otáčení a náklon 135° Možnost náklonu u základny otáčení/sklápění monitoru 175°